











Pautas básicas

- **Evite comidas abundantes. Coma varias veces al día.**
 Repartir las comidas en 5-6 tomas (desayuno, media-mañana, comida, merienda, cena)
- **Coma despacio, coma en un ambiente tranquilo y mastique bien**
 Permanezca sentado media hora después de la comida principal
- **Beba mucha agua, en pequeñas cantidades 30 o 60 minutos antes de la comida.**
 Evite el zumo de naranja, de tomate y las bebidas gaseosas
- **Realice cocinados sencillos (hervidos, plancha, en su jugo, vapor, horno).**
 Evite las cocciones que lleven adición de grasas y aceites (fritos, rebozados o salteados).
 Para mejorar su digestión, puede hervir la carne roja en agua durante 10 minutos y retire la espuma sobrenadante.
- **Pesadez de las legumbres, estas pueden producir gases.**
 Cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y páselas por el pasapurés.
- **Si no tolera los cereales integrales, sustitúyalos por refinados.**
 Puede tostar el pan, el calor facilita la ruptura del almidón y se mejora su digestibilidad.
- **Moderar el uso de alimentos estimulantes como café, té, refrescos de cola, alcohol, chocolate y de sal, especias y condimentos.**
 Si a pesar de estar permitidos, nota que hay alimentos estimulantes que no tolera bien, evítelos en la medida de lo posible.

Tolerabilidad de los alimentos



👍 Alta tolerabilidad

👎 Baja tolerabilidad

LÁCTEOS

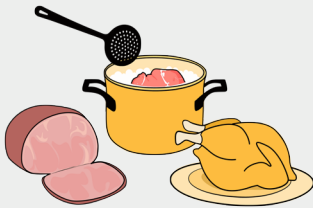


Aportan **la mejor fuente de calcio, vitaminas A, B₂ y D**, proteínas de alta calidad, grasas e hidratos de carbono.

👍 Leche sin lactosa, preferentemente semidesnatada, queso fresco y yogur

👎 Leche entera y con lactosa, nata, crema de leche, postres lácteos como flan, cuajada. Mantequilla, quesos fermentados o muy curados

CARNES



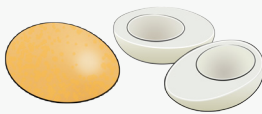
Aportan **proteínas, hierro y vitamina** grupos D y B (en especial B₁₂)

👍 carne magra (preferentemente pollo, conejo) ternera magra, jamón cocido o curado, pavo.*

👎 Carnes grasas como embutidos o cordero y ternera o cerdo en sus cortes grasos

* Se recomienda despurinizar: hervir la carne, sobre todo la carne roja, en agua durante 10 minutos y retirar la espuma sobrenadante.

HUEVOS

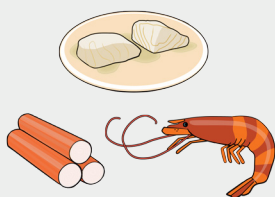


Aportan **proteínas de alto valor biológico**, grasas, vitaminas y minerales

👍 claras de huevo cocidas

👎 Huevo frito

PESCADOS

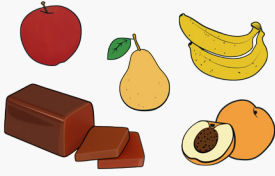


Aportan proteínas, vitaminas grupo A, B, D y minerales. El pescado azul aporta **grasas de alto valor biológico** como el **Omega-3**

👍 Pescado blanco, gambas, surimi (palitos de cangrejo)

👎 Pescado azul (sobre todo en fase aguda de la enfermedad)

FRUTAS



Aportan **agua, fibra**, vitaminas y minerales

👍 Manzana, pera, melocotón, membrillo o plátano. Preferentemente cocidos o triturados

👎 Frutas ácidas como naranja, mandarinas, limón, pomelo o kiwi entre otras

VERDURAS

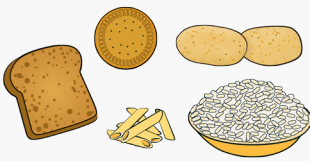


Aportan agua, fibra, **vitaminas y minerales**

👍 Verduras con bajo contenido en ácidos orgánicos: judías verdes (sin hilos), calabacín, zanahoria, remolacha, centro de palmito, tomate sin piel o cebolla sin sofreír; en menor medida se recomiendan el resto de las verduras cocidas y trituradas como espinacas o acelgas.

👎 Verduras crudas, verduras flatulentas como alcachofa, col, brócoli o coliflor. Tampoco se recomiendan hortalizas ácidas como el tomate con piel.

FARINÁCEOS



Aportan **hidratos de carbono**, hierro, vitamina B₁ y fibra

👍 Patata, pasta, arroz, pan blanco tostado, galletas tipo María

👎 Legumbres y pan sin tostar

ACEITES VEGETALES



Aportan energía, **ácidos grasos esenciales** y vitamina E

👍 Aceite de oliva de baja acidez (menor a 1°), tomarlo crudo sin someter a calentamiento

👎 Sofritos y frituras

OTROS ALIMENTOS A EVITAR

- **Alimentos que pueden irritar la mucosa:**
Alimentos ácidos, condimentos y cítricos: vinagre, picantes, tomate, bebidas carbonatadas, bebidas con cafeína y productos integrales.
- **Alimentos que estimulan la secreción de ácido gástrico:**
Chocolate, alcohol (vino blanco, cava y cerveza) bebidas con cafeína.